

Selbstverteidigungskurs

Kursleitung:

Nils Lemm arbeitet seit mehreren Jahren als lizenzierte(r) Trainer im Bereich Bewegung, Prävention und Selbstverteidigung. Neben der Trainer-B-Lizenz verfügt er über weitere Qualifikationen, unter anderem in Pilates, TRX, Beckenbodentraining sowie Reha- und Gesundheitssport. Selbstverteidigungskurse an Schulen hat er bereits mehrfach durchgeführt.

Kursbeschreibung:

Der Kurs vermittelt Schüler:innen praxisnahe Selbstverteidigung – realistisch, direkt und ohne Showelemente. Es geht nicht um spektakuläre Techniken, sondern um umsetzbare Strategien, die in echten Konfliktsituationen funktionieren können.

Die Teilnehmenden erfahren, wie stark Haltung, Standfestigkeit und Körpersprache wirken. Eine stabile Position, klare Präsenz und bewusst eingesetzte Distanz können Situationen bereits beeinflussen, bevor sie eskalieren.

Die Schüler:innen arbeiten unter anderem an effektiven Druckpunkten und lernen, wie empfindlich bestimmte Körperbereiche tatsächlich sind. Sie spüren selbst, wie Druck auf Rippen, Schlüsselbein oder Knie wirkt – kontrolliert und bewusst. Ziel ist es, ein realistisches Gefühl für Wirkung zu entwickeln.

Die geschaffenen Szenarien sind realitätsnah gestaltet, ohne übertrieben oder gefährlich zu werden. Die Teilnehmenden entwickeln ein Gefühl für Timing, Abstand und Reaktion. Im Praxisteil wird Bewusstsein dafür geschaffen, dass Selbstverteidigung immer Selbstschutz bedeutet – nicht Angriff.

Der Kurs vermittelt sowohl praxiserprobte Handlungssicherheit als auch ein realistisches Verständnis für Konfliktsituationen und stärkt die Fähigkeit der Teilnehmenden, in herausfordernden Momenten ruhig, kontrolliert und verantwortungsvoll zu handeln.

Kosten:

zwei Stunden = 216,-€ pro Klasse (empfohlen für Klasse 5-7)

drei Stunden = 300,-€ pro Klasse (empfohlen ab Klasse 8)

Hinweise:

Sportliche Kleidung und Trinkflasche sollte jeder Teilnehmende mitbringen.

Der Kurs beinhaltet eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis, was einen großen Lerneffekt hat.

Die Inhalte werden von Nils selbstverständlich an die jeweiligen Altersgruppen angepasst. Eine Einbindung der Lehrkräfte oder Teamenden ist auf jeden Fall möglich – sei es durch aktives Mitmachen oder durch eine gemeinsame Abschlussreflexion, um den Transfer in den Schulalltag zu unterstützen.

Dieses Modul ist optional im Rahmen eines Seminars mit einer mindestlänge von 3,5 Tagen in der Sozialen Bildung buchbar (mindestens sechs Wochen vor dem Start des Seminars) –

Boyke Börnsen, 04632-848013, boernsen@scheersberg.de